

“Het gaat om de balans”

Hoe houd je je werk leuk?

Hoe motiveer je werknemers? Hoe houd je ze gezond? Hoe voorkom je uitval? En, ook heel belangrijk: hoe be-
waar je als ondernemer zelf de balans tussen werk en privé? Wat blijkt? Werkplezier en humor op de werkvloer
zijn onontbeerlijk.



*Werkplezier houd je ook door het personeel betrokken te houden. Mooie momenten vieren
is een mogelijkheid. Ook al is dat voor de gezondheid soms weer wat minder.*

Tijdsdruk, een planning die plotseling verandert, conflictsituaties op de werkvloer, ontevreden klanten. In het dagelijks werk komen we heel wat zogeheten energieslurpers tegen, die het werkplezier naar beneden halen. Hoe houd je je werk dan toch leuk?

Bianca Brouwers, trainster bij Stigas, heeft het antwoord: “Het gaat om de balans. Energieslurpers kom je tegen in je werk, maar het is daarbij belangrijk dat er ook energiegevers tegenover staan. Denk aan sporten, aandacht kunnen geven aan het gezin, dingen voor jezelf kunnen doen. Die balans is het belangrijkste om je werk leuk te houden.”

Maar hoe houd je die balans? Je kunt om drie uur 's middags wel zeggen “Ik stop ermee en ga wat leuksvoor mezelf doen”, maar dan blijft het werk liggen. “Je moet keuzes durven maken”, stelt Brouwers. “Wat vind ik wel leuk en wat niet en hoe

match ik dat? Je hebt zelf invloed op die balans.” Keuzes maken begint al bij de vorm van het bedrijf. Kies je voor een bedrijf met veel of weinig personeel? Doe je het agrarisch werk eruit om op zaterdagen en avonden meer rust te hebben of geeft dat werk je juist energie? Delegeer je zaken wel of niet? “Het is van groot belang om je bewust te zijn van je energieslurpers en energiegevers. Als je je daar bewust van bent, kun je er iets aan veranderen.”

Ze geeft een voorbeeld. “Problemen met personeel zijn lastige situaties en als je er niks aan doet, blijft het in je hoofd rondmalen en slurpt het dus energie. Het beste is om direct op de desbetreffende werknemer af te stappen en te vertellen wat je dwarszit. Begin daarbij niet met een oordeel, maar begin je zin met ‘ik zie dit’ of ‘ik bemerk dat’. Als de werknemer daar geen antwoord op heeft, dan is het klaar en heb jij je best gedaan. Het is dan de keuze aan jezelf om er niet over te blijven malen. Durf dus dingen los te laten, stel prioriteiten en geniet van de dingen die goed gaan. Volle dagen zijn goed, maar stress is slecht.”

Werkvermogen

Vaak als het op het bedrijf goed gaat, is er te weinig tijd over voor privé. Keuzes maken is moeilijk, geeft Brouwers toe. “Als op een machine een lampje gaat branden dat er iets mis is, doen we daar iets aan. Als onze eigen energie op is, doen we niets en gaan we door. Maar ook dan moet je actie ondernemen. Alles draait om je werkvermogen, de mate waarin je lichamelijk en geestelijk in staat bent om arbeid te verrichten.” Stigas ontwikkelde de WerkVermogensMonitor. Dit is een vragenlijst op basis waarvan het werkvermogen wordt bepaald. De uitkomst laat zien welke onderdelen binnen werk en privé de balans kunnen verstoren en hoe deze zijn te beïnvloeden. “Het is een voorspeller van verzuim, arbeidsongeschiktheid, vroegpensioen en verminderde productiviteit”, legt Brouwers uit. “Daarbij gaan we uit van BRAVO: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning. Het zijn allemaal zaken die invloed hebben op het werkvermogen.”

Daarbij draait het niet alleen om de werkgever. Ook de werknemer wordt hierin meegenomen. Hoe houd je je personeel gezond, hoe zorg je ervoor dat de medewerker plezier houdt

in zijn werk? "Het is een goed gespreksinstrument tussen werkgever en werknemer. Behalve dat de werkgever zaken kan signaleren op individueel niveau wordt de medewerker meer bewust van zijn werkvermogen en werkplezier."

Humor

Om werkplezier te behouden, is humor op de werkvloer ook een belangrijke factor. "Humor houdt je op de been en daardoor kun je beter met stress omgaan", stelt Martha Jong van Jobtraining. "Stress mag, maar moet wel worden afgewisseld met humorpauzes. We zouden meer geintjes uit moeten halen en vaker complimenten uitdelen. Ieder mens heeft behoefte aan waardering."

Ze somt op: "Humor vermindert boosheid, verzacht leed, relativiseert de ernst van de situatie, zorgt voor een beter gevoel, is goed voor de teambuilding en dus goed voor de sfeer. Is een ideale collega niet iemand met humor? Iemand die prettig in de omgang is en zichzelf iets minder serieus neemt? We zouden vaker humor in werksituaties moeten gebruiken", stelt ze. "Het scheidt verbinding. Denk aan een goed nieuwsmuur. Beplak een muur waar iedereen 's ochtends langs loopt met leuke nieuwtjes. Iedereen gaat geheidlachend aan de slag. Plezier leidt tot gezondere medewerkers."

TEKST: Marjolein van Woerkom

FOTO: Cumela Communicatie



De organisatie van een open dag kan een positief gevoel en trots geven over het eigen bedrijf.

Humor op de werkvloer

- Richt een geheime humorclub op, die kleine dingen onderneemt om andere werknemers te verrassen.
- Start een vergadering met anekdotes.
- Haal een afdelingsplant in huis en geef hem een naam.
- Deel ijsjes uit tijdens een verhitte meeting.
- Geef elke dag een compliment.
- Deel successen: koop bijvoorbeeld een grappige deurmat en laat degene erop springen die een succesje heeft behaald.
- Deel stickers uit aan collega's die goed hebben gepresteerd.
- Maak een goed-nieuwsmuur.

Advertentie

Ongeëvenaarde prestaties in alle werkomstandigheden!



Trans-KTP
van 9 tot 27T
Laadbak uit Hardox 450 staal
Hoge kipstabiliteit
Soepelheid en wendbaarheid op alle terreinen

Trans-SPACE

Groot trekgemak
Conische monocoque laadbak
Stevigheid en betrouwbaarheid

Tel: 0032 43 77 35 45
www.joskin.com

